

u Panu

u Panu da tradizione

Tradizionalmente il pane veniva cotto nel forno a legna, un tempo presente quasi in ogni casa, spesso nelle soffitte.

L'arte della panificazione sempre affascinante e suggestiva è stata tramandata da generazioni di mamme e nonne fino ad arrivare ai giorni nostri.

Fare u Panu richiede tempo e fatica, per ottenere un "buon pane" bisogna avere un "buon forno" e rispettare i modi e i tempi della lavorazione.

La panificazione era una forma di pruvista, in quanto il pane non era venduto nei negozi e le famiglie provvedevano al proprio fabbisogno producendo u Panu alla casa.

Si panificava ogni 15-20 giorni, nelle famiglie numerose quasi ogni settimana.

Il grano macinato nei tre mulini di Sant'Agata forniva una farina integrale che veniva setacciata cu sitazzu, per dividere fhjuru, purfiglia e caniglia, quest'ultima utilizzata come alimento per gli animali.

Oggi i mulini nel nostro paese sono scomparsi, ma nei paesi limitrofi si può macinare nei mulini elettrici.

✓ u Panu i granu

Per panificare s'inizia *cu rfrisca a lavatina*, cioè far rinvenire il lievito madre impastandolo *ndu gavutu* con acqua tiepida e farina e lasciandolo riposare sotto coperte di lana per qualche ora.

Non appena il lievito è pronto si riprende e si rimpasta *nda mailla* con acqua, sale e farina nella quantità desiderata a formare *u pastunu*, che deve lievitare per il tempo necessario.

Si prosegue la lavorazione dando la forma ai vari tipi di pane, ognuno con la propria caratteristica, e sistemandoli su un piano in mezzo a due tovaglie, al caldo sotto coperte di lana, per permettergli una seconda lievitazione.

Nel frattempo, si pulisce *cu pinnunu* bagnato il forno a legna acceso in precedenza, si raccoglie cenere e brace davanti *alla vucca u fuurnu* e infine vi s'introducono i pani appoggiati *supra a pala u fuurnu*, si chiude *a vucca u fuurnu cu timpagnu* e *u Panu* cuoce pian piano per il tempo necessario.

U Panu sfornato si pulisce *cu na mappina* per togliere eventuali residui di cenere e carbone.

❖ U Panu i fhjuru di farina di grano

Cu fhjuru di farina bianca di prima cernita, si fanno *Panette, Panittelle, Pitte, Pittarelle, Tortuni e Scavudatiilli*.

- *I Panette* di circa 2 kg e *i Panittelle* di circa 1 kg sono di forma rotonda, incise con un coltello sulla parte superiore da quattro segni a formare un quadrato.

- *I Pitte e i Pittarelle*, di forma rotonda, caratteristiche per un buco al centro a forma d'ombelico fatto con un dito, sono incise con un coltello sulla parte superiore lungo la circonferenza.

- *I Frise janche* sono delle *Pitte* o *Pittarelle* che ancora calde vengono incise con un coltello lungo la circonferenza; nella fessura ottenuta s'introduce uno spago, si uniscono i due capi e si tira in modo da dividere il pane in due metà.

Le due mezze *Pitte* si rimettono a fine panificazione nel forno ancora caldo e si lasciano asciugare. Tolate dal forno, man mano che si raffreddano assumono la caratteristica consistenza dura di *Frise*, da mangiare preferibilmente bagnate.

- *U Tortunu*, steso a salame e chiuso a ciambella, si presenta con un buco decisamente grosso.
- *U Tortunu a Cena*, preparato secondo la tradizione religiosa, è un pane azzimo chiuso a ciambella, con un buco decisamente grosso.

Un tempo questo tipo di pane veniva preparato in una casa del paese col forno a legna, e l'impasto azzimo, diviso tra più donne radunate per l'occasione, veniva lavorato a lungo con le mani per sopperire alla mancanza di lievito e facilitarne la cottura.

Attualmente la tradizione continua con *u Tortunu a Cena* preparato dalla panetteria del paese.

Il Giovedì Santo è organizzata una vendita di biglietti, per partecipare alla riffa di 12 *Tortuni* per ciascuna delle due chiese del paese: il Convento e la Chiesa Madre.

Ai sorteggiati, durante la funzione religiosa dell'Ultima Cena degli Apostoli, dopo la lavanda dei piedi e la benedizione dei pani, vengono consegnati *i Tortuni arriffati*.

I vincitori, per tradizione, tagliano a fette il pane benedetto e lo distribuiscono tra i famigliari e i parenti.

- *I Scavudatiilli*

Per fare *i Scavudatiilli* si prepara un impasto come per la pasta di pane: lievito, acqua, sale e farina, con l'aggiunta di abbondanti semi di *anza*, che gli forniscono il caratteristico sapore; alcuni preferiscono aggiungere *nu pocu i grassu* per renderli più morbidi.

Il segreto per ottenere dei buoni *Scavudatiilli* è fare un impasto con una consistenza dura e lavorarlo a lungo con le mani.

Prendere dall'impasto dei panetti di pasta e stenderli a salamini sottili lunghi circa 40-45 cm e con le due estremità arrotondate; durante la lavorazione bisogna bagnarsi spesso il palmo delle mani con dell'acqua.

La forma classica *du Scavudatiillu* è un'asola leggermente aperta, con le due estremità accavallate a cornetti a circa 2 cm dalla punta e pressate bene insieme.

A seconda della lunghezza del salamino, si possono modellare alcune forme *di Scavudatiilli* come la campanella, l' 8 e la B.

Quindi, si mettono a lievitare allineati sopra un piano in mezzo a due tovaglie, e quando incominciano a spaccarsi leggermente si immergono, pochi per volta, in acqua bollente.

Cu na paletta bucata larga si raccolgono *i Scavudatiilli* man mano che vengono a galla, si passano in un contenitore con acqua fredda, si adagiano ancora bagnati sulla pala, si infilano nel forno a legna ben caldo e ben pulito e si lasciano cuocere fino a raggiungere quella tipica colorazione biondo chiaro.

Si tolgono dal forno infilandoli insieme con una canna, si mettono a raffreddare *nda na sporta*, si puliscono *cu na mappina* da eventuali residui di brace e cenere e si conservano in un luogo asciutto anche per un lungo periodo.

❖ *U Panu i purfiglia* di farina di grano

Ca purfiglia, farina integrale di seconda cernita, si preparano *i Shcasciate e li Frise*.

- *I Shcasciate* sono delle *Pitte* di forma rotonda, caratteristiche per un buco al centro a forma di ombelico fatto con un dito, incise con un coltello sulla parte superiore lungo la circonferenza.

- *I Frise nivire* sono *Shcasciate* grandi o piccole, che ancora calde vengono incise con un coltello lungo la circonferenza. Nella fessura ottenuta s'introduce uno spago, si uniscono i due capi e si tira in modo da dividere il pane in due metà.

Le due mezze *Shcasciate* si rimettono a fine panificazione nel forno ancora caldo e si lasciano asciugare. Tolte dal forno, man mano che si raffreddano assumono la caratteristica consistenza dura *di Frise*, da mangiare preferibilmente bagnate.

✓ *u Panu i migliu*

Un altro tipo di panificazione si ottiene con la farina *i migliu* giallo o bianco macinato al mulino a pietra da cui si ottiene una farina integrale che viene setacciata due volte:

- La farina di prima cernita si usa per fare un pane particolare chiamato *Maruggiu o Panu i migliu e a Pitticella cu i frittui*.

U Maruggiu si prepara con il lievito madre naturale, acqua, sale e farina. S'impasta e si formano delle pagnottelle morbide ed alte, che vengono adagiate su quattro o cinque foglie secche di castagno sistemate a croce *supra a pala u fuurnu*, si infornano con le foglie che fanno da teglia e si lasciano cuocere a lungo.

La caratteristica della preparazione *du Maruggiu* è quella di fare un'infornata unica dei pani, in quanto devono cuocere per un paio d'ore e rimanere nel forno oltre il tempo di cottura, per completarla. Bisogna quindi *scanaglirsi* il forno, per sapere quanti *Maruggi* può contenere e procedere ad impastare la dose giusta.

U Maruggiu più pregiato è quello preparato con la farina *i migliu* bianco, ottimo da mangiare a fette cosparse *di frittui* o insieme al soffritto *i puurcu*. Il peso medio d'ogni *Maruggiu* è di circa 1 kg.

- La farina di seconda cernita, con una semola leggermente più grossa, è utilizzata per la preparazione *da pulenta*.
- La parte di scarto si dà in pasto agli animali.

✓ *u Panu d'atre farine*

Un tempo erano usate farine di altri alimenti per fare del pane particolare come

u Panu "da guerra" : { di farina *i lupini*, gialla
di farina *d'uuriu*, scura
di farina *i jirmano*, scura

u Panu durciu "da guerra": di farina *i castagne*, scura.

Questo pane particolare è molto difficile da rintracciare. Lo si può considerare soltanto come reperto culturale, realmente riproponibile solo da "appassionati archeologi" della cucina santagatese.

Dei vari tipi di pane considerati, quasi nessuno ormai è prodotto a livello familiare per il consumo giornaliero come accadeva un tempo, quando era consuetudine panificare periodicamente per il fabbisogno della famiglia.

U Panu che si rifà ai tipi caserecci della tradizione santagatese è attualmente prodotto e venduto nella panetteria del paese.

cu Panu

1. *Arraganata*

Strofina *na frisina* con uno spicchio d'aglio, immergila per un attimo in un contenitore con acqua fredda e lasciala sgocciolare, mettila in un piatto e condiscila con origano secco, olio d'oliva e qualche goccia d'aceto.

2. *Arraganata cu Alici o Sarde salate*

Immergi *na frisina* per un attimo in un contenitore con acqua fredda e lasciala sgocciolare, mettila in un piatto e condiscila con spicchi d'alici o sarde salate condite in precedenza con olio d'oliva.

3. *Arraganata cu Pummudoru*

Strofina *na frisina* con uno spicchio d'aglio, immergila per un attimo in un contenitore con acqua fredda e lasciala sgocciolare, mettila in un piatto e strofinala con la polpa di *nu pummudoru* ben maturo, aggiungi origano secco e un filo d'olio d'oliva.

4. *Frisa cu Siiru*

Nda na copparella sfraiella na frisa, cospargila *i siiru* e *ri-cotta* caldi, lasciala ammorbidire e servila.

5. *Mpanatella*

Sciogli *nu pocu i frittui nda nu frissuriillu*, quando sono caldi versaci sopra un cucchiaino *i sinisa* o *i zafarana pisata*, aggiungi della mollica *i maruggiu* sbriciolata con le mani, amalgama bene il tutto aspettando che il pane si gonfi un po' e servila con fette *i maruggiu*.

6. *Panu e Nuci*

Un ottimo spuntino: *nuci e pitta o shcasciata* appena sfornate. Se preferisci, anche con fette di formaggio fresco.

7. *Panu e Frittui*

Spalma *di frittui* freddi una fetta *i panu casereccio*, se preferisci prima puoi scaldare la fetta al fuoco.

8. *Panu e Zuccuru*

Prendi una bella fetta *i panu casereccio*, bagnane solo una superficie con acqua o se preferisci con latte, spolverala *i zuccuru*, lasciala riposare per qualche minuto e mangiala come merenda.

9. *Pitta nchiusa*

Taglia a fette un paio *di cipulle* grandi e stufale *nda na frissura* con poco olio e una spolverata di sale, aggiungi due o tre *cannuuzzui i savuzizza allu grassu* tagliata a dischetti sottili e *rimina* accuratamente.

Fai cuocere per circa 10 minuti, solleva *a savuzizza* e *a cipulla* con la schiumarola per far colare l'olio in eccesso e lascia raffreddare.

Nel frattempo, fai lievitare un impasto come quello per il pane o per la pizza, ricavane due sfoglie sottili, stendine una sul fondo di una teglia, cospargila *i savuzizza* e *cipulla*, coprila con la seconda sfoglia e chiudila bene sui lati, ungila con la mano bagnata d'olio e forala in qualche punto con una forchetta.

Fai cuocere *a pitta nchiusa* nel forno ben caldo e servila tiepida tagliata a pezzi.

10. *Pitticella cu i Frittui*

Nella tradizione *a pitticella cu i frittui* viene fatta durante *a pruvista i panu i migliu*, con lo stesso impasto si preparano e si infornano prima *i pitticelle* e poi *i maruggi*.

La pasta *pa pitticella* è la stessa che si utilizza per il pane *di maruggiu*: acqua, lievito naturale, sale e farina *i migliu jancu*, ma se non è disponibile puoi prepararla come la pasta per la pizza.

Sciogli un paio di cucchiari *i frittui nda nu frissuriillu*, privali del grasso in eccesso e aggiungi un cucchiaino *i sinisa* o *di zafarana pisata*, amalgama bene e lascia intiepidire.

Accertati che la pasta sia lievitata e aggiungici *i frittui ca sinisa*, amalgama e stendila con le mani nella teglia, appiattiscila in modo uniforme a formare *na pitticella*, infornala per una mezzora e servila calda o fredda tagliata a fette.

Puoi preparare *a pitticella* anche usando del lievito di birra mischiando la farina *i migliu* a quella *i granu* e variare la quantità *di frittui* secondo il gradimento.

Se preferisci puoi aggiungere un uovo nell'impasto.

11. *Suppa i Latte i Crapa cu a Frisa*

Nda na copparella sfraiella na frisa, bagnala abbondantemente con latte *i crapa* bollito, aspetta che si ammorbidisca e servi a *suppa* calda. Puoi preparare a *suppa* con altri tipi di latte, anche se solo quello *i crapa* le dà un gusto particolare.

A piacere si può aggiungere dello zucchero.

12. *Suppa i Maruggiu*

Nda na cassarogua soffriggi qualche spicchio d'aglio con l'olio, versaci un cucchiaino *i sinisa*, *rimina* velocemente e aggiungi subito due mestoli di sugo al pomodoro preparato in precedenza e/o un cucchiaino *i cunzerva tosta*, dei fagioli già cotti, un bicchiere di acqua e fai cuocere per qualche minuto; aggiungi dell'acqua calda fino a metà pentola e due o tre *zafarane toste* divise a metà.

Nel frattempo, con le mani riduci la crosta *du maruggiu* a pezzettini, quando l'acqua bolle versali nella pentola e lascia cuocere per circa 15 minuti. Per renderla più gustosa la puoi condire *cu sucu e li purpette i maruggiu* avanzati, pasta al sugo avanzata, broccoli o cavoli cotti in precedenza.

A *suppa* ottenuta va mangiata in fretta perché tende a gonfiarsi e asciugarsi.

13. *Suppa i Panu cuuttu*

Fai bollire *nda nu cassaruiillu* dell'acqua con uno spicchio d'aglio e delle foglioline di prezzemolo, aggiungi della mollica di pane casereccio, fai cuocere per 3-4 minuti e condisci con un cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva.

u Panu

Questa pappina, da mangiare tiepida dopo averla schiacciata nel piatto con una forchetta, era utilizzata durante lo svezamento *di quatrariilli*.